

Erwartungen loslassen und dein eigenes Tempo akzeptieren

Veränderung braucht Zeit. Heute darfst du dir bewusst einen Moment nehmen, um deinen Fortschritt wertzuschätzen. Auch wenn ein Fortschritt auf die Schnelle nicht immer wie ein „großer Meilenstein“ zu wirken braucht.

Akzeptanz und Zeichen des Fortschritts

Gibt es etwas in dir, dass noch mehr akzeptieren lernen darf, dass deine Entwicklung in einem ganz eigenen Tempo vor sich geht? Dass du als Mensch nicht alles mit Willenskraft oder Anstrengung steuern kannst? Gibt es etwas, dass ein innerer, vielleicht auch ungeduldiger Anteil, jetzt von dir braucht um sich wieder mehr zu entspannen?

Was hast du in den letzten Tagen anders gemacht?

Vielleicht ein bewusster Gedanke, eine neue Entscheidung, eine kleine Handlung, die du sonst nicht gemacht hättest?

Wie kannst du diesen kleinen Erfolg heute bewusst anerkennen oder feiern?

Erinnerung

Es geht nicht darum, alles sofort zu verändern. Dein Weg entsteht Schritt für Schritt – in deinem Tempo.

